المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المتوسطة الثالثة أبناء - بنات

برنامج تطوير المدارس

الملف الثاني في النشاط

التميز التشغيلي - المعيار الثالث - المؤشر الخامس - الشاهد الثاني

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
إدارة التعليم بمنطقة تبوك

تطوير
مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم

المتوسطة الثالثة أبناء بنات

سجل الإذاعة المدرسية

رائدة النشاط
نبيلة ناصر كريري

قائدة المدرسة
مريم حضيري العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
إدارة التربية والتعليم بتبوك
المتوسطة الثالثة أبناء / بنات
المتوسطة الأولى كبيرات

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

جدول الإذاعة المدرسية الفصل الدراسي الأول ١٤٣٥/ ١٤٣٦هـ

الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة
الأول	الأحد	٠٥ ذو القعدة، ١٤٣٥	رائدة النشاط	السابع	الأحد	٠٢ محرم، ١٤٣٦	موهبة	الثالث عشر	الأحد	١٤ صفر، ١٤٣٦	٢/٢
	الاثنين	٠٦ ذو القعدة، ١٤٣٥	رائدة النشاط		الاثنين	٠٣ محرم، ١٤٣٦	موهبة		الاثنين	١٥ صفر، ١٤٣٦	٣ /٢
	الثلاثاء	٠٧ ذو القعدة، ١٤٣٥	١/١		الثلاثاء	٠٤ محرم، ١٤٣٦	موهبة		الثلاثاء	١٦ صفر، ١٤٣٦	٤ /٢
	الأربعاء	٠٨ ذو القعدة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٠٥ محرم، ١٤٣٦	موهبة		الأربعاء	١٧ صفر، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية
	الخميس	٠٩ ذو القعدة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	٠٦ محرم، ١٤٣٦	موهبة		الخميس	١٨ صفر، ١٤٣٦	مصلى
الثاني	الأحد	١٢ ذو القعدة، ١٤٣٥	٢ /١	الثامن	الأحد	٠٩ محرم، ١٤٣٦	١ /٢	الرابع عشر	الأحد	٢١ صفر، ١٤٣٦	١ /٣
	الاثنين	١٣ ذو القعدة، ١٤٣٥	٣ /١		الاثنين	١٠ محرم، ١٤٣٦	٢ /٢		الاثنين	٢٢ صفر، ١٤٣٦	٢ /٣
	الثلاثاء	١٤ ذو القعدة، ١٤٣٥	٤ /١		الثلاثاء	١١ محرم، ١٤٣٦	المصادر		الثلاثاء	٢٣ صفر، ١٤٣٦	٣/٣
	الأربعاء	١٥ ذو القعدة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٢ محرم، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٢٤ صفر، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية
	الخميس	١٦ ذو القعدة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	١٣ محرم، ١٤٣٦	مصلى		الخميس	٢٥ صفر، ١٤٣٦	مصلى
الثالث	الأحد	١٩ ذو القعدة، ١٤٣٥	١ /٢	التاسع	الأحد	١٦ محرم، ١٤٣٦	٣ /٢	الخامس عشر	الأحد	٢٨ صفر، ١٤٣٦	٤ /٣
	الاثنين	٢٠ ذو القعدة، ١٤٣٥	٢/٢		الاثنين	١٧ محرم، ١٤٣٦	٤ /٢		الاثنين	٢٩ صفر، ١٤٣٦	١/١
	الثلاثاء	٢١ ذو القعدة، ١٤٣٥	٣ /٢		الثلاثاء	١٨ محرم، ١٤٣٦	١ /٣		الثلاثاء	٠١ ربيع الأول، ١٤٣٦	المصادر
	الأربعاء	٢٢ ذو القعدة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٩ محرم، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٠٢ ربيع الأول، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية
	الخميس	٢٣ ذو القعدة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	٢٠ محرم، ١٤٣٦	مصلى		الخميس	٠٣ ربيع الأول، ١٤٣٦	مصلى
الرابع	الأحد	٢٦ ذو القعدة، ١٤٣٥	٤ /٢	العاشر	الأحد	٢٣ محرم، ١٤٣٦	٢ /٣	السادس عشر	الأحد	٠٦ ربيع الأول، ١٤٣٦	٢ /١
	الاثنين	٢٧ ذو القعدة، ١٤٣٥	١ /٣		الاثنين	٢٤ محرم، ١٤٣٦	٣/٣		الاثنين	٠٧ ربيع الأول، ١٤٣٦	٣ /١
	الثلاثاء	٢٨ ذو القعدة، ١٤٣٥	المصادر		الثلاثاء	٢٥ محرم، ١٤٣٦	٤ /٣		الثلاثاء	٠٨ ربيع الأول، ١٤٣٦	٤ /١
	الأربعاء	٢٩ ذو القعدة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٢٦ محرم، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٠٩ ربيع الأول، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية
	الخميس	٠١ ذو الحجة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	٢٧ محرم، ١٤٣٦	مصلى		الخميس	١٠ ربيع الأول، ١٤٣٦	مصلى
الخامس	الأحد	١٨ ذو الحجة، ١٤٣٥	٢ /٣	الحادي عشر	الأحد	٣٠ محرم، ١٤٣٦	١/١				
	الاثنين	١٩ ذو الحجة، ١٤٣٥	٣/٣		الاثنين	٠١ صفر، ١٤٣٦	٢ /١				
	الثلاثاء	٢٠ ذو الحجة، ١٤٣٥	٤ /٣		الثلاثاء	٠٢ صفر، ١٤٣٦	المصادر				
	الأربعاء	٢١ ذو الحجة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	٠٣ صفر، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية				
	الخميس	٢٢ ذو الحجة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	٠٤ صفر، ١٤٣٦	مصلى				
السادس	الأحد	٢٥ ذو الحجة، ١٤٣٥	١/١	الثاني عشر	الأحد	٠٧ صفر، ١٤٣٦	٣ /١				
	الاثنين	٢٦ ذو الحجة، ١٤٣٥	٢ /١		الاثنين	٠٨ صفر، ١٤٣٦	٤ /١				
	الثلاثاء	٢٧ ذو الحجة، ١٤٣٥	٣/١		الثلاثاء	٠٩ صفر، ١٤٣٦	١ /٢				
	الأربعاء	٢٨ ذو الحجة، ١٤٣٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٠ صفر، ١٤٣٦	المرشدة الطلابية				
	الخميس	٢٩ ذو الحجة، ١٤٣٥	مصلى		الخميس	١١ صفر، ١٤٣٦	مصلى				

رائدة النشاط : نبيلة ناصر كريري
قائدة المدرسة مريم خضيري مثور العنزي

استمارة تقييم الإذاعة المدرسية

اليوم (الأحد) **التاريخ** : ٢٩/٥/١٤٢٥هـ **الصف** (٣/٢) **المعلمة** (نعمى الشهري)

فقرات الإذاعة المدرسية :

- مقدمة الإذاعة .... الطالبة(ريم حمدان ....)
- القرآن الكريم .... الطالبة(عنود الكابلي ....)
- حديث شريف .... الطالبة(رزان العمري ....)
- العشوائيات والمكسرات / كيفية المحافظة على الصحة .... الطالبة(فاطمة / سلسبيل ....)
- أهمية وجبة الإفطار .... الطالبة(نادية الجودي ....)

المؤثرات :

....

لا يوجد ....

....

تقييم الإذاعة المدرسية :

م	بنود التقييم	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ملاحظات
١	الالتزام بجدول الإذاعة	✓				
٢	الالتزام الوقت	✓				
٣	حسن الأداء وجودة الإلقاء	✓				
٤	الالتزام باللغة العربية	✓				
٥	تنوع الموضوعات	✓				
٦	الاحتواء على فقرة تربوية هادفة	✓				
٧	تغطية المناسبات	✓				
٨	تنوع الفقرات	✓				
٩	الابتكار والتجديد	✓				
١٠	تنوع الطالبات المقدمات للإذاعة	✓				
١١	تنظيم الطالبات أثناء التقديم	✓				
١٢	الالتزام بتسليم برنامج الإذاعة	✓				

توقيع مشرفة الإذاعة : شيخة كريري

توقيع مشرفة البرنامج :

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

٥/٢٩

استمارة تقييم الإذاعة المدرسية

اليوم (الخميس) **التاريخ** : ٣/٦/١٤٣٦هـ **الصف** (٣م) **المعلمة** (سامرة عسيري)

فقرات الإذاعة المدرسية :

- مقدمة مشهد تمثيلي (سالي البريدي) الطالبة(وداد العنزي)
- قرآن كريم / حديث شريف الطالبة(هبة الله / حنان الرشيدي)
- كلمة الصباح الطالبة(حنوف الحربي)
- هل تعلم الطالبة(الجازي الشمري)
- حكمة اليوم الطالبة(غرام الحربي)

المؤثرات :

مشهد تمثيلي - مسابقات

تقييم الإذاعة المدرسية :

م	بنود التقييم	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ملاحظات
١	الالتزام بجدول الإذاعة	✓				
٢	الالتزام الوقت	✓				
٣	حسن الأداء وجودة الإلقاء	✓				
٤	الالتزام باللغة العربية	✓				
٥	تنوع الموضوعات	✓				
٦	الاحتواء على فقرة تربوية هادفة	✓				
٧	تغطية المناسبات	✓				
٨	تنوع الفقرات	✓				
٩	الابتكار والتجديد	✓				
١٠	تنوع الطالبات المقدمات للإذاعة	✓				
١١	تنظيم الطالبات أثناء التقديم	✓				
١٢	الالتزام بتسليم برنامج الإذاعة	✓				

توقيع مشرفة الإذاعة :

المعلمة/ هيفاء الحربي

توقيع مشرفة البرنامج :

رائدة النشاط / نبيلة ناصر كريري

المملكة العربية السعودية - وزارة التربية والتعليم - متوسطة الأبناء الثالثة (بنات) - تأسست عام ١٤٠٥هـ

٦/١٣

استمارة تقييم الإذاعة المدرسية

اليوم(الاثنين) **التاريخ** : ٦ / ١ / ١٤٣٧هـ **الصف**(٣/٢) **المعلمة** (فاطمه سردر)

فقرات الإذاعة المدرسية :

- قرآن كريم الطالبة(ماهر الحميقلي)
- حديث شريف الطالبة(وعد)
- مقدمة الإذاعة الطالبة(ريما)
- موضوع الصباح (عاشوراء) الطالبة(وعد)
- دعاء الصباح + ذكر وتذكير الطالبة( )

المؤثرات :

....

....

....

تقييم الإذاعة المدرسية :

م	بنود التقييم	ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ملاحظات
١	الالتزام بجدول الإذاعة	✓				
٢	الالتزام الوقت	✓				
٣	حسن الأداء وجودة الإلقاء	✓				
٤	الالتزام باللغة العربية	✓				
٥	تنوع الموضوعات	✓				
٦	الاحتواء على فقرة تربوية هادفة	✓				
٧	تغطية المناسبات	✓				
٨	تنوع الفقرات	✓				
٩	الابتكار والتجديد	✓				
١٠	تنوع الطالبات المقدمات للإذاعة	✓				
١١	تنظيم الطالبات أثناء التقديم	✓				
١٢	الالتزام بتسليم برنامج الإذاعة	✓				

توقيع مشرفة الإذاعة : توقيع مشرفة البرنامج :

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
المتوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

جماعة الإذاعة

غدير القرني

نوال الجراح

ذكرى الحامدي

تغريد الرويلي

نور العتيبي

الجازي الشمري

هويداء الشهراني

رهف شراحيلي

رهف العمري

منار الرشيدي

روان النمازي

رغد ناصر

رزان العمري

روان القرني

منال العمري

عائشة مجربي

سامية الجودي

أمجاد البلوي

المملكة العربية السعودية
أدارة التعليم بمنطقة تبوك
المتوسطة الثالثة أبناء/بنات

برنامج تطوير المدارس

شكر وتقدير

ما أجمل الحياة عندما يظلها التوفيق في الله وتكللها الأعمال الصالحة وما أروعها عندما تفوح أزهارها بأريج العلم والمعرفة باقة من الزهور الندية محملة بعطر الشكر والتقدير نهديها

إلى الطالبة / أمجاد خلف البلوي

لمشاركتها المتميزة في الإذاعة المدرسية

مشرفة الإذاعة
أمل اليازجي

قائدة المدرسة
مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
أدارة التعليم بمنطقة تبوك
المتوسطة الثالثة أبناء/بنات

برنامج تطوير المدارس

شكر وتقدير

ما أجمل الحياة عندما يظللها التوفيق في الله وتكللها الأعمال الصالحة وما أروعها عندما تفوح أزهارها بأريج العلم والمعرفة باقة من الزهور الندية محملة بعطر الشكر والتقدير نهديها

إلى الطالبة / أفنان عيد حسين الطويل

لمشاركتها المتميزة في الإذاعة المدرسية

مشرفة الإذاعة	قائدة المدرسة
أمل اليازجي	مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم متوسطة الأبناء الثالثة (بنات) تأسست عام ١٤٠٥هـ الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

المملكة العربية السعودية
أدارة التعليم بمنطقة تبوك
المتوسطة الثالثة أبناء/بنات

برنامج تطوير المدارس

شكر وتقدير

ما أجمل الحياة عندما يظلها التوفيق في الله وتكللها الأعمال الصالحة وما أروعها عندما تفوح أزهارها بأريج العلم والمعرفة باقة من الزهور الندية محملة بعطر الشكر والتقدير نهديها

إلى الطالبة / منة الله رزق عبدالهادي

لمشاركتها المتميزة في الإذاعة المدرسية

مشرفة الإذاعة	قائدة المدرسة
أمل اليازجي	مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

المملكة العربية السعودية
أدارة التعليم بمنطقة تبوك
المتوسطة الثالثة أبناء/بنات

برنامج تطوير المدارس

شكر وتقدير

ما أجمل الحياة عندما يظلها التوفيق في الله وتكللها الأعمال الصالحة وما أروعها عندما تفوح أزهارها بأريج العلم والمعرفة باقة من الزهور الندية محملة بعطر الشكر والتقدير نهديها

إلى الطالبة / لمى عايض الرشيدي

لمشاركتها المتميزة في الإذاعة المدرسية

مشرفة الإذاعة
أمل اليازجي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

قائدة المدرسة
مريم حضيري مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم – منطقة تبوك
الإدارة العامة للتعليم
المتوسطة الثالثة أبناء / بنات

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم

تطوير

جدول الإذاعة المدرسية للفصل الدراسي الأول ١٤٣٦- ١٤٣٧ هـ

والأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الجهة المنفذة
الأول	الأحد	١٤٣٦/١١/٨	رائدة النشاط	الخامس	الأحد	١٤٣٦/١٢/١٤	رائدة النشاط		الأحد	١٤٣٦/١/١٠	رائدة النشاط	الثالث عشر	الأحد	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الاثنين	١٤٣٦/١١/٩	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١٢/١٥	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/١١	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الثلاثاء	١٤٣٦/١١/١٠	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١٢/١٦	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/١٢	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الأربعاء	١٤٣٦/١١/١١	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١٢/١٧	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/١٣	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/	المرشدة الطلابية
	الخميس	١٤٣٦/١١/١٢	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١٢/١٨	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/١٤	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/	مصلى
الثاني	الأحد	١٤٣٦/١١/١٥	رائدة النشاط	السادس	الأحد	١٤٣٦/١٢/٢١	رائدة النشاط	العاشر	الأحد	١٤٣٦/١/١٧	رائدة النشاط	الرابع عشر	الأحد	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الاثنين	١٤٣٦/١١/١٦	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١٢/٢٢	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/١٨	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الثلاثاء	١٤٣٦/١١/١٧	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١٢/٢٣	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/١٩	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الأربعاء	١٤٣٦/١١/١٨	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١٢/٢٤	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/٢٠	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/	المرشدة الطلابية
	الخميس	١٤٣٦/١١/١٩	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١٢/٢٥	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/٢١	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/	مصلى
الثالث	الأحد	١٤٣٦/١١/٢٢	رائدة النشاط	السابع	الأحد	١٤٣٦/١٢/٢٨	رائدة النشاط	التاسع	الأحد	١٤٣٦/١/٢٤	رائدة النشاط	الخمس عشر	الأحد		رائدة النشاط
	الاثنين	١٤٣٦/١١/٢٣	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١٢/٢٩	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/٢٥	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الثلاثاء	١٤٣٦/١١/٢٤	موهبة		الثلاثاء	١٤٣٦/١٢/٣٠	موهبة		الثلاثاء	١٤٣٦/١/٢٦	موهبة		الثلاثاء	١٤٣٦/١/	موهبة
	الأربعاء	١٤٣٦/١١/٢٥	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/١	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/٢٧	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/	المرشدة الطلابية
	الخميس	١٤٣٦/١١/٢٦	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/٢	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/٢٨	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/	مصلى
الرابع	الأحد	١٤٣٦/١١/٢٩	رائدة النشاط	الثامن	الأحد	١٤٣٦/١/٣	رائدة النشاط	الثاني عشر	الأحد	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط	السادس عشر	الأحد	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الاثنين	١٤٣٦/١٢/١	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/٤	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط		الاثنين	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الثلاثاء	١٤٣٦/١٢/٢	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/٥	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط		الثلاثاء	١٤٣٦/١/	رائدة النشاط
	الأربعاء	١٤٣٦/١٢/٣	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/٦	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/	المرشدة الطلابية		الأربعاء	١٤٣٦/١/	المرشدة الطلابية
	الخميس	١٤٣٦/١٢/٤	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/٧	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/	مصلى		الخميس	١٤٣٦/١/	مصلى

قائدة المدرسة / مريم حضيري العنزي

١١/١٨

إعداد مشرفة الإذاعة / أمل اليازجي

تعليمات عند تنفيذ الإذاعة المدرسية

- تعتبر الإذاعة المدرسية منبر توعية وإرشاد حيث تعمل على رفع مستوى الوعي الديني والصحي والاجتماعي والسلوكي عن طريق ما يتم تقديمه من تعليمات وتوجيهات .
- تثقيف الطالبات وربطهن بالمجتمع المدرسي وتقوية ملكة الخطابة وجودة الإلقاء .
- تساعد الإذاعة المدرسية على إكساب الطالبة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة المواقف والبعد عن الخجل والانطواء .
- تزويد الطالبات بالمعلومات الثقافية والعلمية وتشجيعهن على الاطلاع الخارجي والقراءات المفيده .
- تبث الإذاعة الصباحية في الطالبات (الحماس ، النشاط ، الانطلاق ، الترفيه ، التعبير عن النفس) .
- تساعد على ممارسة القيادة وتحمل المسؤولية التي يمكن تحقيقها من خلال التفاعل الإيجابي .
- تعزيز الأنماط السلوكية المقبولة وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع .
- البعد عن المخالفات الشرعية والالتزام بضوابط البرنامج الإذاعي .
- التأكيد على مشرفات البرامج بشأن ضرورة تدريب الطالبات على الإلقاء الجيد وسلامة اللغة .
- أن تكون الفقرات المقدمة في الإذاعة متناسبة مع المرحلة العمرية للطالبة .
- أهمية إشراك جميع الطالبات المدرسة بصفة دورية في الإذاعة المدرسية تحقيقاً للعدل في توزيع الأدوار مع إتاحة الفرصة لطالبات الصفوف المبكرة يعرض فقرات تناسب أعمارهن وقدراتهن .
- أن تكون برامج الإذاعة مشوقة ومبتكرة ومتنوعة (دينية ، أدبية ، ثقافية ، علمية) وتساهم في توعية الطالبات .
- وضع حوافز مادية ومعنوية لتشجيع الطالبات على المشاركة والإبداع .
- تنوع أساليب تقديم وتنفيذ الإذاعة .
- الالتزام بالخطة الزمنية المحددة .
- الالتزام بالوقت المحدد للإذاعة .
- الحرص على أن يكون للإذاعة دور في إبراز وتطوير مواهب الطالبات المختلفة (علمية ، فنية ، أدبية ، ثقافية ، ....الخ) .
- يتم تسجيل جميع الفقرات المقدمة ماعدا الآيات القرآنية فيشار إلى السورة ورقم الآية .
- الحرص على العناية بالمادة الإذاعية وتسليمها في الوقت المحدد

وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

إعداد : أمل البازجي

محتويات سجل الاذاعة المدرسية

أهمية الإذاعة المدرسية

اعداد : أمل اليازجي

وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

سجل النشاط المدرسي

الأستاذه

نبيله ناصر كريري

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة

وزارة التعليم
Ministry of Education

المتوسطة الثالثة أبناء – بنات

برنامج تطوير المدارس

أسماءالطالبات المشاركات في الأنشطة المدرسية

١- تالاحسام.

٢- ريناد محمد نمازي

٣- رنيم منصور معشي

٤- هنوف أحمد مجلي

٥- عبير معروف الزهراني

٦- امواج عبدالله العمري

٧- سمر هلال السلمي

٨- رولا بالقاسم العمري

٩- صابرين صالح الزهراني

١٠- أمجاد عبدالله العمري

١١- هيام ناصر العنزي

سجل الأولمبيادات العلمية

المملكة العربية السعودية

المتوسطة الثالثة أبناء بنات

رائدة النشاط الطلابي

نبيلة كريري

قائدة المدرسة

مريم حضيري العنزي

الخطة التنفيذية لبرنامج (أقرأ - أتعلم - أرتقي) للفصل الدراسي (الأول ١٤٣٦هـ)

الموضوعات	الأهداف	أسماء المنفذات	وسائل وأساليب التنفيذ	احتياجات البرنامج	مدة التنفيذ	عدد المستفيدات
الدائرة الملهمة	الحصول على ثروة لفظية ولغوية	طيف منصور الحربي	ورشة عمل	توفير كتب	الفصل الدراسي الأول	جميع الطالبات
جرب أن تصبح سعيداً	توسيع الثقافة	فاطمة مرضي الزهراني زينب عبدالرحمن العمري	ورشة عمل	حصص للإطلاع		عدد المشاركات ٨
تعظيم الله وخشيته أيوب والبركة	الرقي بالفكر	ريم تركي الحربي	〃 〃			
علمت نفسي	الحصول على المعلومات والمعارف	أفنان عيد العويلي	〃 〃			
حكايا سعودي في أوروبا		منة الله رزق رنا سلطان				
رولا محمد العطوي		الأولاد زينة الحياة				

توقيع مشرفة البرنامج نهى علي الشهري

توقيع رائدة النشاط

توقيع مديرة المدرسة

المملكة العربية السعودية
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

اسما المشاركات في تفعيل

يوم الجودة العالمي

أسماء المعلمات	أسماء الطالبات	
فاطمة الحويطي	رغد علي الزيد	هيام ناصر العنزي
جوزاء البلوي	رنيم فاصل حجازي	ايناس عبدالله الخيبري
فايزة الفيفي	ابرار عبدالرحمن الجهني	رنيم منصور المعشي
فاطمة العمري	امجاد عبدالله الزهراني	عبير محمد حمدي
سناء البلوي	شهد ابراهيم عسيري	الهام ابراهيم عسيري
نوال عسيري	نوال علي جراح	رهف غالب عنبري
هدى الصبيح	أثير محمد دغيري	رغد مسعود خان
منيرة البلوي	تالا حسام جان	رهف فيحان العتيبي
دلال العطوي	رغد فهيد العنزي	اثير احمد مباركي
	مشاعل هيام ناصر العنزي	خديجة علي جراح
	مريم محمد طوهري	منى سعد العتيبي
	مزن عزيز المانع	بسمة خضر العنزي
	وجدان علي الحربي	

القائدة /

مريم حضير مثور العنزي

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة بنات
تأسست عام ١٤٠٥هـ

تطوير
مشروع الملك عبدالله بن عبدالعزيز لتطوير التعليم العام
King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم

المتوسطة الثالثة أبناء بنات

ملف تعاميم النشاط

قائدة المدرسة
مريم حضيري العنزي

رائدة النشاط
نبيلة ناصر كري

تطوير

King Abdullah bin Abdulaziz Public Education Development Project

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم

المتوسطة الثالثة أبناء بنات

ملف النشاط الطلابي

رائدة النشاط

نبيلة ناصر كريري

قائدة المدرسة

مريم حضيري العنزي

نموذج ④ برنامج النشاط الطلابي على مستوى المدرسة

اسم البرنامج	تقديري لذاتي			
تعريف موجز	هو عبارة عن مشروع يركز بدرجة عالية على الانضباط السلوكي والسجايا الحميدة والسلوكيات الفاضلة التي يجب أن تتحلى بها الطالبة في حقل التعليم كما تتحلى بمجموعة من الأخلاقيات التي يجب أن تتصف بها الطالبة والإعتزاز بالدين والثقافة الإسلامية.			
الهدف	هو رعاية سلوك المتعلمة بما يحقق التفاعل الإيجابي مع المجتمع التعليمي .			
تاريخ البرنامج	زمن التنفيذ	مكان التنفيذ	تكرار التنفيذ	الفئة المستهدفة
من٥/١١إلى ٨/٣		المسرح المدرسي	نهاية كل شهر	جميع الطالبات
عدد المستهدفين	(٣٤٣) طالبة	المشاركون في الإعداد والتنفيذ	جميع الطالبات	

الأنشطة والفعاليات	طرق التنفيذ	مسؤولية التنفيذ
عروض بوربوينت-حوارات- مناقشات- إنشاد-تغريدات- مسابقات وأبحاث – لوح جدارية-كتيب-ورشة عمل -معرض ختامي	- حوار - مناقشات- إلقاء محاضرة-مطويات-	فريق برنامج تقديري لذاتي –الطالبات

الإجراءات الرئيسة لإدارة وتنفيذ البرنامج (قبل - أثناء – بعد)
الإعلان عن البرنامج - متابعة سير البرنامج – تقييم البرنامج
الموارد المطلوبة للبرنامج (بشرية – مادية – بيئية)

النواتج المعرفية	النواتج المهارية	النواتج الوجدانية
نشرات ومطويات ومقالات	ارتفاع مستوى السلوك الايجابي	إصدار كتيب دليل الأخلاقيات
أساليب تقويم البرنامج	**أدوات التقويم**	**المشاركون في التقويم**

- يمكن إعادة تصميم النموذج أو توسيعه بإضافة بعض العناصر حسب احتياج الجانب التخصصي للبرنامج.

اسم المشرفة (المعلمة المختصة)	رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطالبات	قائدة المدرسة
رزنة ناصر البلوي	نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	مريم خضيراني العنزي

نموذج ❹ برنامج النشاط الطلابي على مستوى المدرسة

اسم البرنامج	بصمة إنجاز لطالبات			
تعريف موجز	هو عبارة عن مشروع يستهدف الطالبات ذوات السلوك السلبي لاستقطاب نشاطهن وتحويله إلى أنشطه فعالة كالمهرجانات الإثرائيه حول موضوعات توجيهيه لسلوك الطالبات .			
الهدف	تعزيز القيم الإسلامية وتغيير سلوك الطالبة السلبي إلى سلوك يتناسب مع هويتها الإسلامية.			
تاريخ البرنامج	زمن التنفيذ	مكان التنفيذ	تكرار التنفيذ	الفئة المستهدفة
من٥/١١إلى ٨/٣		المسرح المدرسي	نهاية كل شهر	الطاليات المتمردات والمخالفات من كل مرحلة
عدد المستهدفين	( ) طالباً	المشاركون في الإعداد والتنفيذ	طالبات الصف الثالث متوسط	

الأنشطة والفعاليات	طرق التنفيذ	مسؤولية التنفيذ
عروض بوربوينت-حوار- مناقشات-إنشاد	عروض بوربوينت - حوار- مناقشات- إنشاد	

الإجراءات الرئيسة لإدارة وتنفيذ البرنامج (قبل - أثناء – بعد)

الموارد المطلوبة للبرنامج (بشرية – مادية – بيئية)

النواتج المعرفية	النواتج المهارية	النواتج الوجدانية
برامج إثرائية مميزة	كتابات شعرية وقصصية مميزة	برامج توعية لمجتمع مدرسي منضبط
أساليب تقويم البرنامج	أدوات التقويم	المشاركون في التقويم

- يمكن إعادة تصميم النموذج أو توسيعه بإضافة بعض العناصر حسب احتياج الجانب التخصصي للبرنامج.

اسم المشرف (المعلمة المختصة	رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطلاب	قائدة المدرسة
البندري الرويلي	نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	مريم حضيري العنزي

وزارة التربية والتعليم
المملكة العربية السعودية
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
الإدارة العامة للتربية والتعليم

✍ طلب تسجيل (تجديد) عضوية في فريق النشاط (.......المدرسي.........)
عام (...١٤٣٦......-.....١٤٣٧.....هـ)

أولاً: بيانات عامة عن الطالبة

اسم المتعلم	امجاد خلف ابراهيم البلوي
المرحلة الدراسية	~~الثالث~~ المتوسط
تاريخ الميلاد	١/٤/١٤٢٢هـ
الصف	الثالث متوسط ١/٣
رقم الهوية	
نوع الهوية	
عنوان السكن	المدينة العسكرية - الوحدة (٣١٣)
الجنسية	سعودية
البريد الإلكتروني	—
الهاتف	٠٥٠٥٣٧٩٣٩٥ - ٠٥٦٤١٤٢٢٥٦ - ٠٠

ثانياً: رغبات وهوايات الطالبة

الهوايات والميول التي يرغب ممارستها	القراءة - الالقاء - تقديم الاحتفالات - قراءة القصص
الأنشطة التي يرغب المشاركة فيها	مسابقات مفيدة
المهام التي يرغب القيام بها في الفريق	عضوة في الفريق

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

٢/٢١

ثالثاً: موافقة ولي أمر المتعلم

أوافق على تسجيل الطالبة ..امجاد خلف ابراهيم البلوي....................
في فريق النشاط (....المدرسي...)
ومشاركتها في أنشطته المنفذة في المدرسة أثناء اليوم الدراسي

اسم ولي الأمر	خلف ابراهيم البلوي
الهاتف	٠٥٠٥٣٧٩٣٩٥
العنوان	المدينه العسكريه - الابتدائيه الخامسه مبنى -
التوقيع	خلف
أقرب شخص يمكن الاتصال به عند الضرورة	الام: ٠٥٦٤٨٤٢٢٥٦
صلة القرابة	~~والدها~~ والدتها
العنوان	المدينه العسكريه - الوديعه (١٣٣)
الهاتف	٠٥٦٤٨٤٢٢٥٦

رابعاً: الموافقة على طلب تسجيل عضوية في فريق النشاط(...المدرسي.................)

نرحب بك أختي الطالبة ضمن عضوية

فريق النشاط (.......المدرسي..)

برقم عضوية (..................) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨/..٢../..٧../١٤٣هـ

اسم المسجل/..امجاد خلف ابراهيم البلوي..................التوقيع/..ج..............

خامساً: الموافقة على تسجيل العضوية

سجلت الطالبة ضمن

فريق النشاط (.......المدرسي..)

برقم عضوية (..................) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨/..٢../..٧../١٤٣هـ

اسم المسجل/..امجاد خلف ابراهيم البلوي..................التوقيع/..ج..............

اسم رئيسة الفريق/...

رائدة النشاط/..نبيله ناصر كريري...

وكيلة المدرسة لشؤون الطالبات/..فاطمه الحويطي...........................

رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطلاب	قائدة المدرسة
نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	مريم حضيري العنزي

٢/١١

✍ طلب تسجيل (تجديد) عضوية في فريق النشاط (....المدرسي....)
عام (١٤٢٦هـ - ١٤٢٧هـ)

أولاً: بيانات عامة عن الطالبة

اسم المتعلم	منه الله رزق عبد الهادي
المرحلة الدراسية	ثالث متوسط
تاريخ الميلاد	١٤٢٣هـ ، ٢٠٠٢م
الصف	١/٣
رقم الهوية	
نوع الهوية	
عنوان السكن	المدينة العسكرية القادسية (٦٥)
الجنسية	مصرية
البريد الإلكتروني	—
الهاتف	٠٥٥٢٩٢٨٠٢٩

ثانياً: رغبات وهوايات الطالبة

الهوايات والميول التي يرغب ممارستها	الكتابة والقراءة
الأنشطة التي يرغب المشاركة فيها	[illegible] نادي الكتابة ونادي القراءة والمسابقات الثقافية مسابقات كتابة قصص
المهام التي يرغب القيام بها في الفريق	[illegible] عضوة أو قائدة

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة بنات
تأسست عام ١٤٠٥هـ
منطقة تبوك

٢/١١

ثالثاً: موافقة ولي أمر المتعلم

أوافق على تسجيل الطالبة ....غلا ٢٦٤٤١هـ ، ١٤٢٧هـ.................... في فريق النشاط (.......المدرسي..) ومشاركتها في أنشطته المنفذة في المدرسة أثناء اليوم الدراسي	
اسم ولي الأمر	لافا عبد الهادي محمد
الهاتف	٠٥٠١٢٨٠٥١٥
العنوان	المدينة العسكرية حي القادسية (٦٥)
التوقيع	
أقرب شخص يمكن الاتصال به عند الضرورة	الأم: ٠٥٥٢٩٢٨٠٢٩
صلة القرابة	الأم
العنوان	المدينة العسكرية حي القادسية (٦٥)
الهاتف	٠٥٥٢٩٢٨٠٢٩

رابعاً: الموافقة على طلب تسجيل عضوية في فريق النشاط(...المدرسي....................)

نرحب بك أختي الطالبة ضمن عضوية

فريق النشاط (.....المدرسي..)

برقم عضوية (...............) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨../..٢../..٢٧...١٤هـ

اسم المسجل/...منه الله رزق عبد الهادي.........التوقيع/.....................

خامساً: الموافقة على تسجيل العضوية

سجلت الطالبة ضمن

فريق النشاط (.....المدرسي..)

برقم عضوية·(...............) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨../..٢../..٢٧...١٤هـ

اسم المسجل/...منه الله رزق عبد الهادي.........التوقيع/.....................

اسم رئيسة الفريق/..

رائدة النشاط/...نبيلة كريري...

وكيلة المدرسة لشؤون الطالبات/...فاطمة الحويطي...................

رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطلاب	قائدة المدرسة
نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	مريم حضيري العنزي

✍ طلب تسجيل (تجديد) عضوية في فريق النشاط (............................)

عام (١٤٣٥هـ........-........١٤٣٦...هـ)

١٤٣٦هـ

أولاً: بيانات عامة عن الطالبة

اسم المتعلم	افنان عبد السطوبي النجاشي
المرحلة الدراسية	~~ثالث متوسط~~ متوسط
تاريخ الميلاد	
الصف	ثالث متوسط ٣/١
رقم الهوية	
نوع الهوية	
عنوان السكن	حي الراقي لجنب محطه جدكم .
الجنسية	السعودية
البريد الإلكتروني	FoFa12121@gmil.com ~~FoFa121~~
الهاتف	الأم : ٠٥٦٦٦٤٩٠٥٧٥ الأب : ٠٥٤٥٤٣٠٠٣١

ثانياً: رغبات وهوايات الطالبة

الهوايات والميول التي يرغب ممارستها	القراءة - الرسم - الحنايد بـ خاصه كتب بتاريخ والادب والفلسفه
الأنشطة التي يرغب المشاركة فيها	مسابقة اقرا - مسابقة ثقافيه توعويه -
المهام التي يرغب القيام بها في الفريق	نائبه - مسؤوله

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثانية (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

٢/١١

ثالثاً: موافقة ولي أمر المتعلم

أوافق على تسجيل الطالبة ......امنان عبيد الطويل.......................

في فريق النشاط (..)

ومشاركتها في أنشطته المنفذة في المدرسة أثناء اليوم الدراسي

اسم ولي الأمر	عبيد حسين الطويل
الهاتف	٠٥٠٤٥٤٣--٣١
العنوان	حي الراقي
التوقيع	[توقيع]
أقرب شخص يمكن الاتصال به عند الضرورة	٠٥٦٦٦٤٩٧٥٧
صلة القرابة	أخت الطالبة
العنوان	حي الراقي
الهاتف	٠٥٦٦٦٤٩٠٧٥

رابعاً: الموافقة على طلب تسجيل عضوية في فريق النشاط(...............................)

نرحب بك أختي الطالبة ضمن عضوية

فريق النشاط (.......المدرسي...)

برقم عضوية (..................) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨../..٢../..٣٧..١٤هـ

اسم المسجل/...امنان عبيد حسين الطويل............... التوقيع/......[توقيع]........

خامساً: الموافقة على تسجيل العضوية

سجلت الطالبة ضمن

فريق النشاط (.......المدرسي...)

برقم عضوية (....المدرسي.....) ونتمنى لك مشاركة ممتعة ونافعة

تاريخ العضوية ..١٨../..٢../..٣٧..١٤هـ

اسم المسجل/....امنان عبيد حسين الطويل............... التوقيع/......[توقيع]........

اسم رئيسة الفريق/...

رائدة النشاط/.....نبيلة ناصر كريري..............................

وكيلة المدرسة لشؤون الطالبات/....فاطمة الحويطي...................

رائدة النشاط	وكيلة المدرسة لشؤون الطلاب	قائدة المدرسة
نبيلة ناصر كريري	فاطمة الحويطي	مريم حضيري العنزي

المملكة العربية السعودية - وزارة التربية والتعليم - متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)

١١/٢

تابع التجهيزات :

*تم عمل لوحة إعلانات خاصة بالجودة حيث أدرج فيها الإعلان لليوم العالمي للجودة بتاريخ ٢١ / ١ ١٤٣٧ هـ





المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

٢/١٧

تابع التجهيزات :

تشكيل لجنة (أصدقاء الجودة)للإشراف والتنظيم لفعاليات اليوم العالمي للجودة وهن كالتالي

حصة السلمي	منسقة الجودة	أمجاد البلوي	١/٣ طالبة	تالا حسام طالبة ٢/٢
دلال العطوي	مرشدة طلابية	منة الله رزق	١/٣طالبة	
فاطمة العطوي	رائدة النشاط	لمى عايض	١/٣طالبة	
أمل اليازجي	مسئولة الاذاعة	رنا الزهراتي	١/٣طالبة	
إيمان الشامان	مسئولة التقنية	بيان القحطاني	١/٣ طالبة	

الشاهد :



تابع التجهيزات*تجهيز المصادر بهدف عرض (ندوة) (الجودة هدفنا) ومقطع رائع عن (الجودة الشاملة) وكانت الفئة المستهدفة للطالبات توضيح وإلقاء حصة السلمي ٢٢ /١/ ١٤٣٧هـ

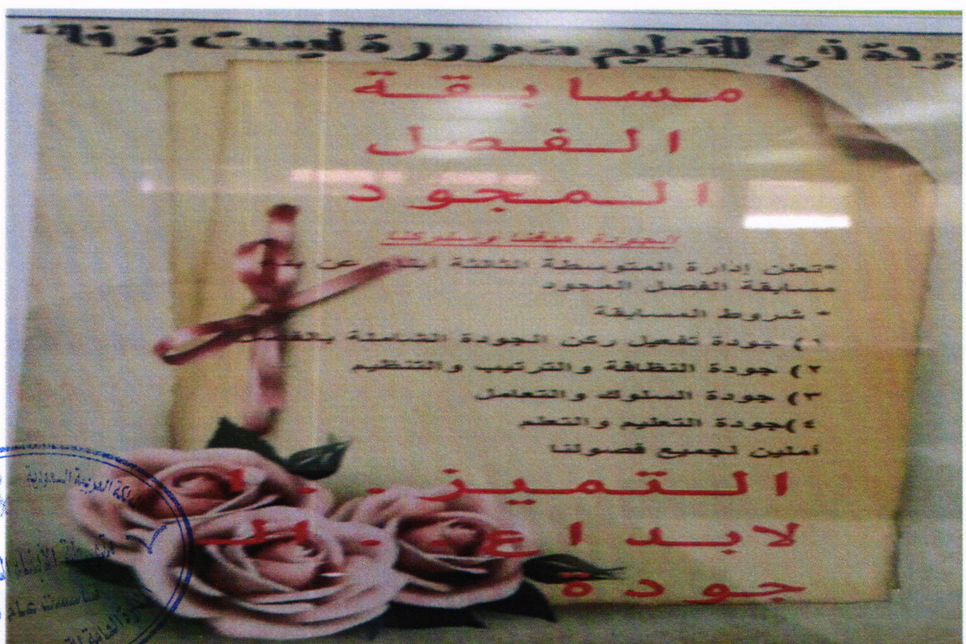


تم إدراج الفيديو بالملف

فعاليات اليوم العالمي للجودة لمدة أسبوع من تاريخ ٢٦ ٣٠ / ١ / ١٤٣٧

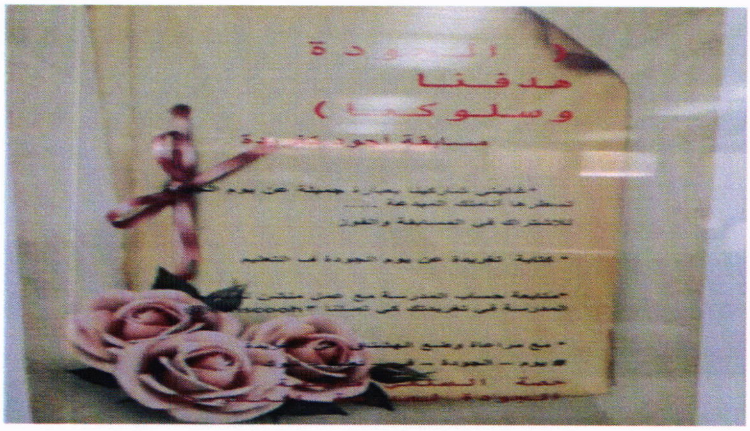
- في الطابور الصباحي بتاريخ ٢٦ /١/ ١٤٣٧هـ الإعلان عن :

١. مسابقة الفصل المجود وتوضيح بنود المسابقة الموضحة بالاعلان وتم إدرجه في لوحة الإعلانات الخاصةللجودة



٢/١٨

.مسابقة أجود تغريدة وتضيح بنود المسابقة الموضحة بالاعلان وتم إدراجه في لوحة الاعلانات الخاصة لركن للجودة:



٣.اختيار شعارنا " الجودة هدفنا وسلوكنا " وتم تعليقه بالممرات امام الفصول





- **عمل ركن الجودة الشاملة بالفصول**

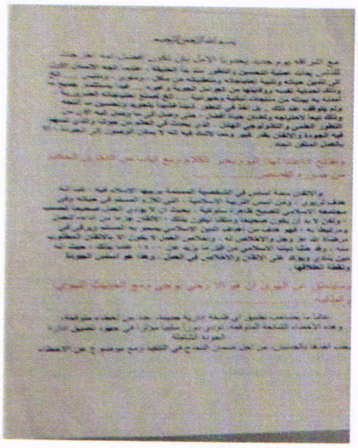
وهو عبارة عن لوحة جيبية مكونة من اربعة جيوب

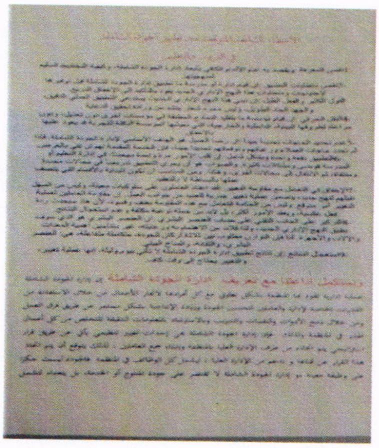
(مفهوم الجودة مطويات ونشرات)

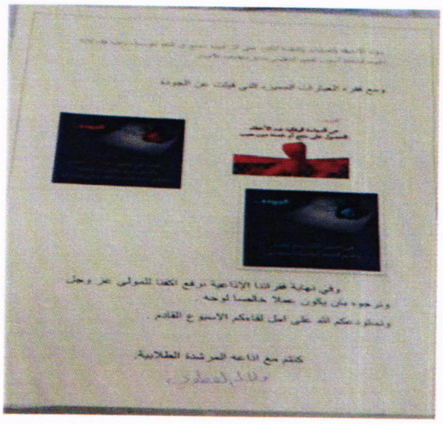
(إعلان) (أفكار ومقترحات) (أعجبني)

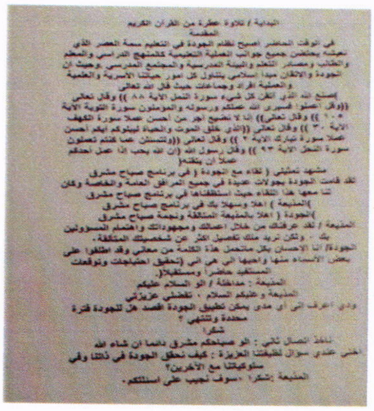
- **تحديد قائدة الجودة في كل فصل لمتابعة الركن وتحفيز الطالبات حيث يتم من خلال هذا الركن تبادل الثقافات والافكار المفترحات**

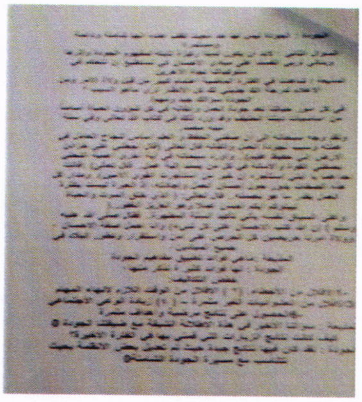
- تفعيل اليوم العالمي للجودة من خلال الاذاعة الصباحية لمدة ثلاث أيام إبتداء من تاريخ ٢٨ _٢٩_٣٠ / ١ / ١٤٣٧هـ حيث كانت بإشراف المعلمات أمل اليازجي – فاطمة سرور _دلال العطوي

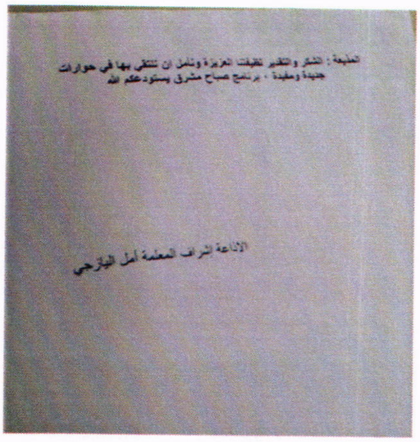


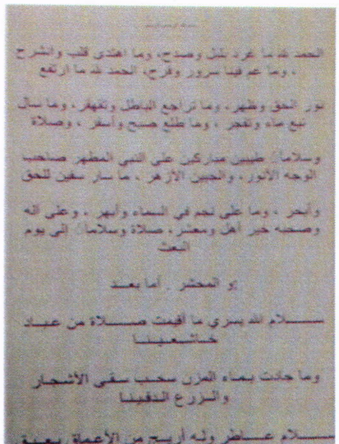


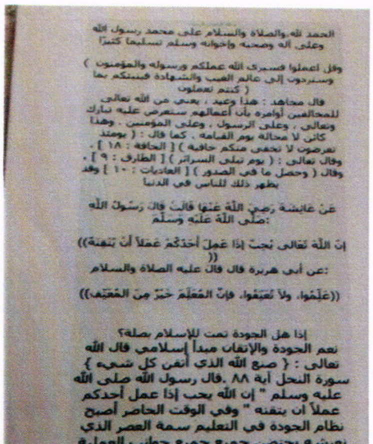


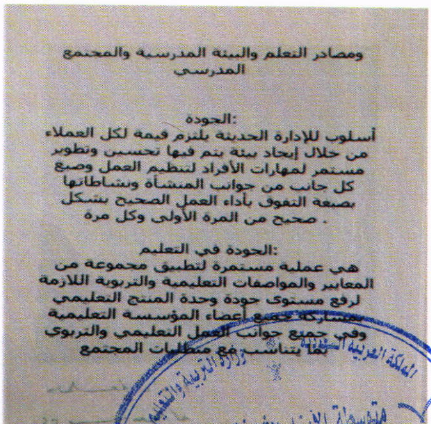












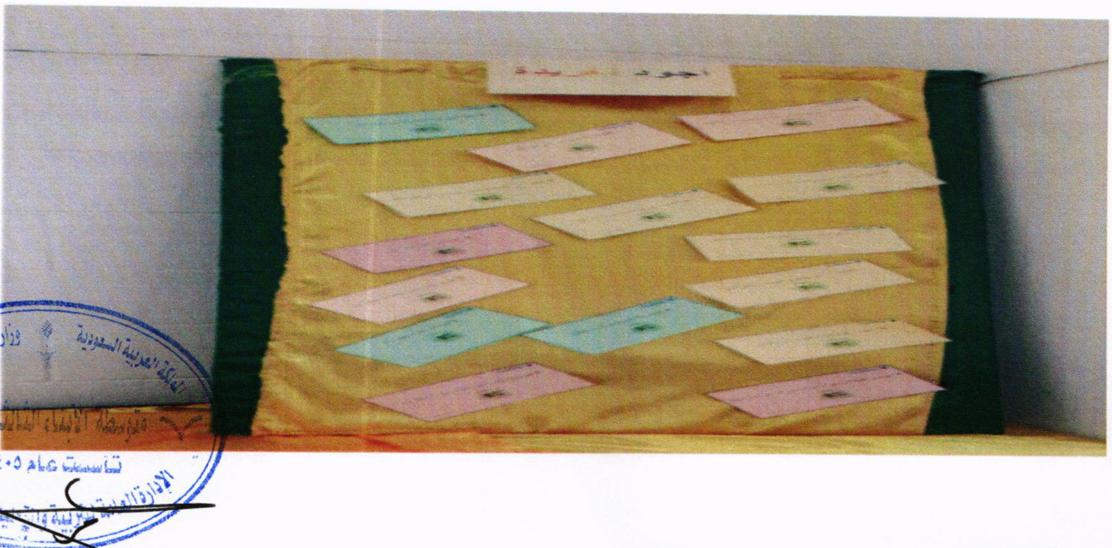
ومصادر التعلم والبيئة المدرسية والمجتمع المدرسي

الجودة:
أسلوب للإدارة الحديثة يلتزم قيمة لكل العملاء من خلال إيجاد بيئة يتم فيها تحسين وتطوير مستمر لمهارات الأفراد لتنظيم العمل وصبغ كل جانب من جوانب المنشأة ونشاطاتها بصبغة التفوق بأداء العمل الصحيح بشكل صحيح من المرة الأولى وكل مرة .

الجودة في التعليم:
هي عملية مستمرة لتطبيق مجموعة من المعايير والمواصفات التعليمية والتربوية اللازمة لرفع مستوى جودة وحدة المنتج التعليمي بمشاركة جميع أعضاء المؤسسة التعليمية وفي جميع جوانب العمل التعليمي والتربوي بما يتناسب مع متطلبات المجتمع





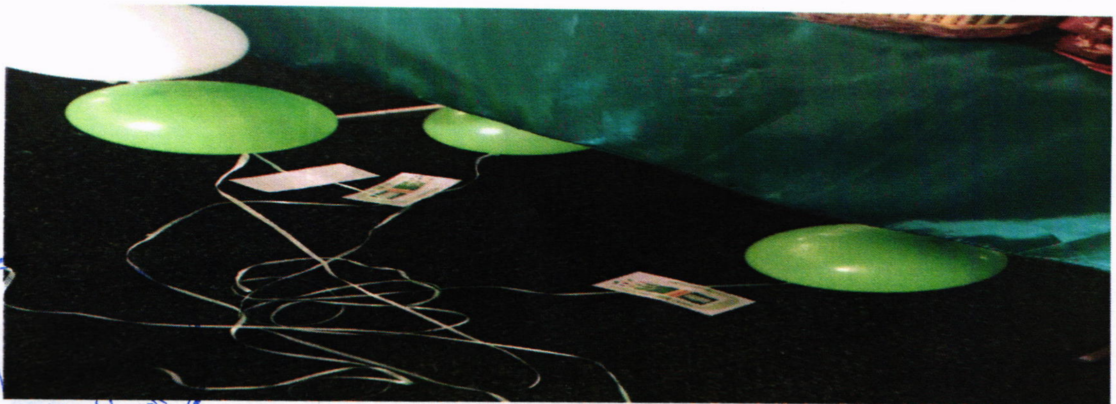


المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

٢/١٧




الجة
التعليم
٢٠١٥
العام
الجودة الشاملة




الجودة في التعليم
ضرورة وليست ترفاً
ممارسة
تمكين
تميز
عمل الطالبة، أروى القحطاني ٣/١
أجود عمل يدوي


جودتي في غذائي
halley





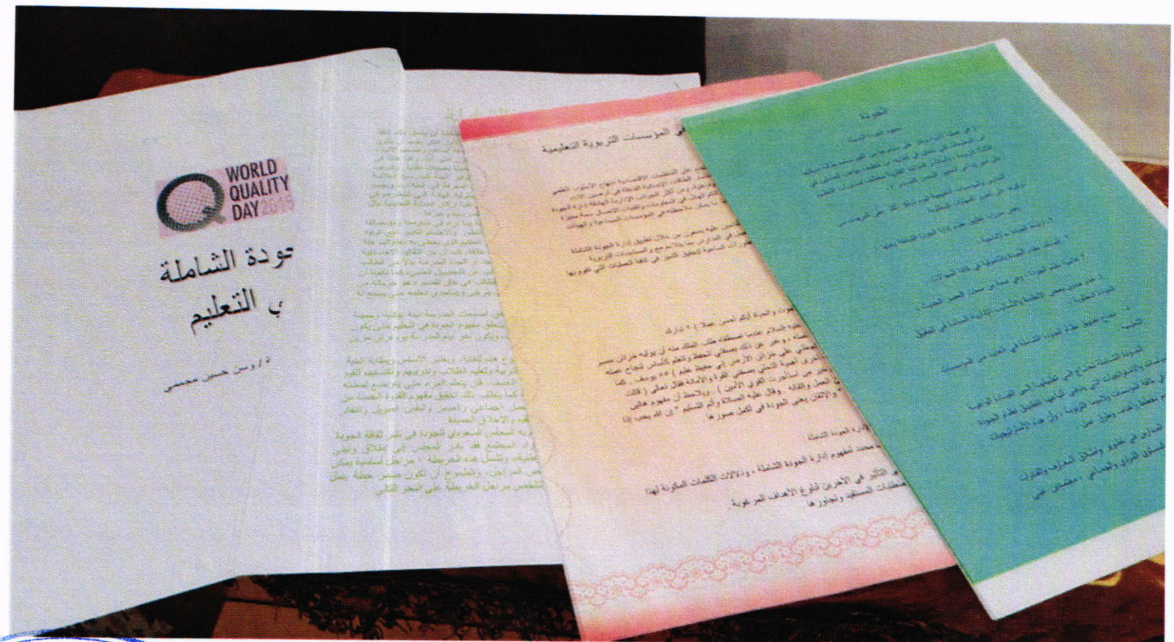


المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

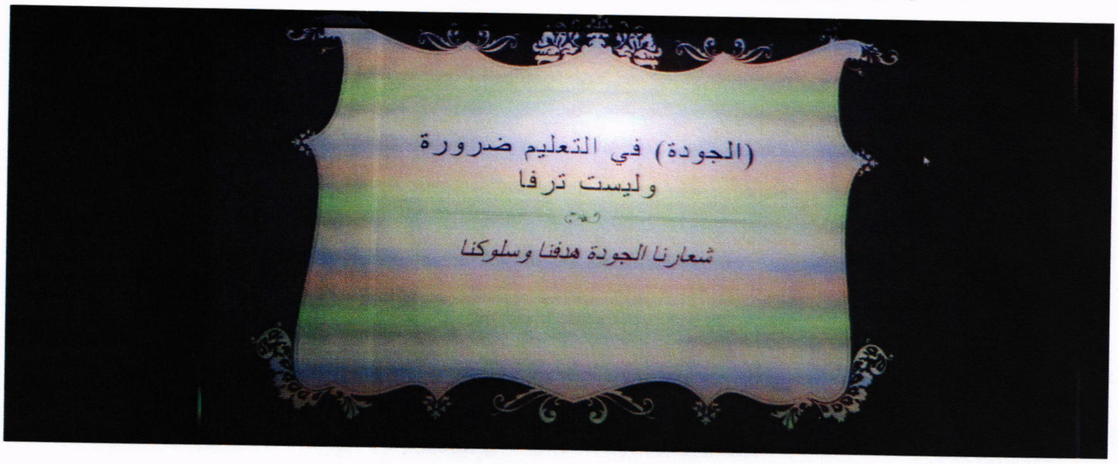
المطويات المميزة



البحوث المميزة



٢. عرض بور بوينت يتضمن أفكار البرنامج:



* السلام الملكي

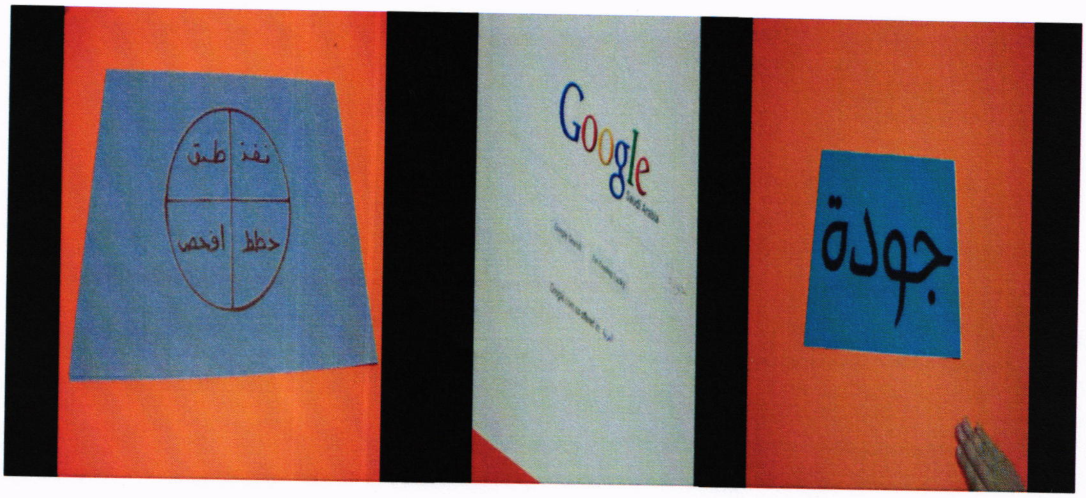
* قرأن كريم

* مقدمة للبرنامج إلقاء حصة السلمي



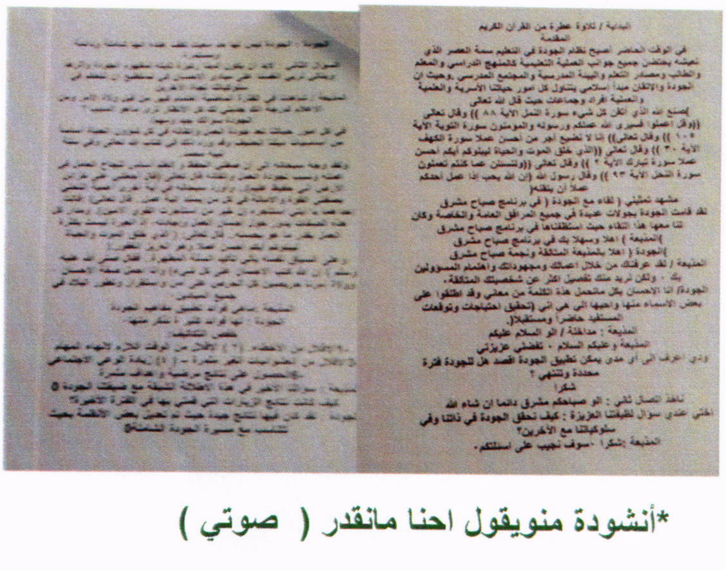
المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

*فيديو ماهي الجودة ؟؟؟؟؟؟تم إدراج الفيديو بالملف



*مشهد تمثيلي لقاء مع الجودة مع الطالبات (أمجاد البلوي _منة الله _منال _بيان القحطاني)

* من خلال الفيديو والمشهد يتم استنتاج المفاهيم والاهداف والأساسيات للجودة من الطالبات الحاضرات



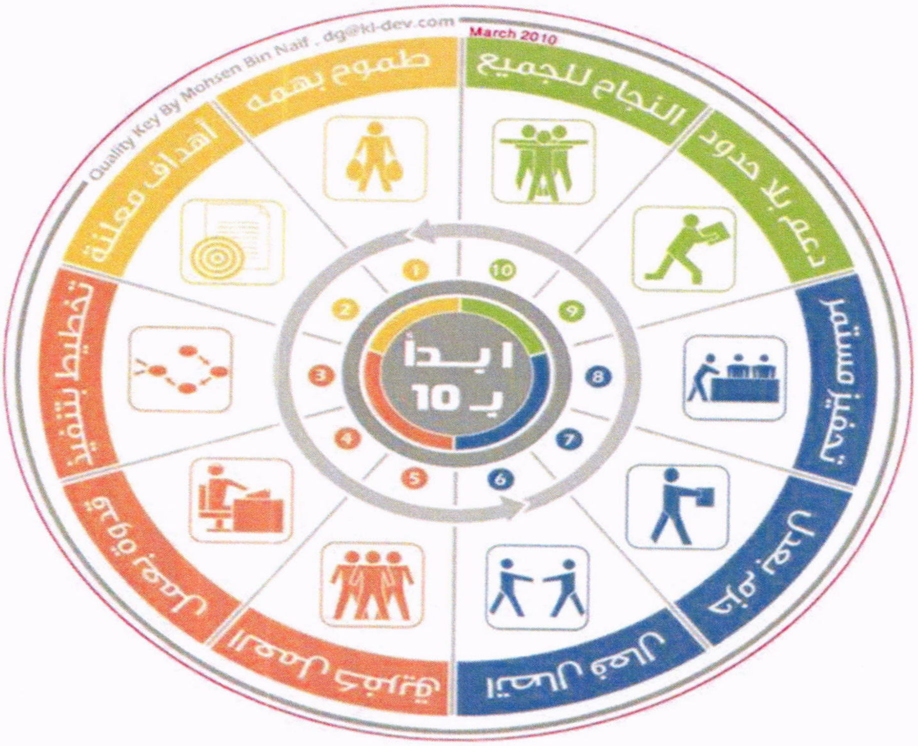
البداية / تلاوة عطرة من القرآن الكريم
المقدمة
في الوقت الحاضر أصبح نظام الجودة في التعليم سمة العصر الذي نعيشه بحيث يشمل جميع جوانب العملية التعليمية كالمنهج الدراسي والمعلم والطالب ومصادر التعلم والبيئة المدرسية والمجتمع المدرسي ،وحيث ان الجودة والاتقان مبدأ إسلامي يتناول كل أمور حياتنا الأسرية والعلمية والعملية أفراد وجماعات حيث قال الله تعالى
{صنع الله الذي أتقن كل شيء سورة النمل الآية ٨٨ }} وقال تعالى ((وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون سورة التوبة الآية ١٠٥)) وقال تعالى)) انا لا نضيع أجر من أحسن عملا سورة الكهف الآية ٣٠)) وقال تعالى ((الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا سورة تبارك الآية ٢)) وقال تعالى ((ولتسئلن عما كنتم تعملون سورة النحل الآية ٩٣)) وقال رسول الله (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه)
مشهد تمثيلي (لقاء مع الجودة (في برنامج صباح مشرق
لقد قامت الجودة بجولات عديدة في جميع المرافق العامة والخاصة وكان لنا معها هذا اللقاء حيث استضفناها في برنامج صباح مشرق
(المذيعة) اهلا وسهلا بك في برنامج صباح مشرق
(الجودة (اهلا بالمذيعة المتألقة ونجمة صباح مشرق
المذيعة / لقد عرفناك من خلال أعمالك ومجهوداتك واهتمام المسؤولين بك ، ولكن نريد منك تفصيل اكثر عن شخصيتك المتألقة.
الجودة/ انا الإحسان بكل ماتحمل هذه الكلمة من معاني وقد أطلقوا علي بعض الأسماء منها وأحبها الي هي أني (تحقيق احتياجات وتوقعات المستفيد حاضراً ومستقبلاً(.
المذيعة : مداخلة / الو السلام عليكم
المذيعة وعليكم السلام ، تفضلي عزيزتي
ودي أعرف الى أي مدى يمكن تطبيق الجودة وهل للجودة فترة محددة وتنتهي ؟
شكرا
نأخذ اتصال ثاني : الو صباحكم مشرق دائما ان شاء الله
أختي عندي سؤال لظيفتنا العزيزة : كيف نحقق الجودة في ذاتنا وفي سلوكياتنا مع الآخرين؟
المذيعة :شكرا ،سوف نجيب على أسئلتكم.

*أنشودة منويقول احنا مانقدر (صوتي)

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ

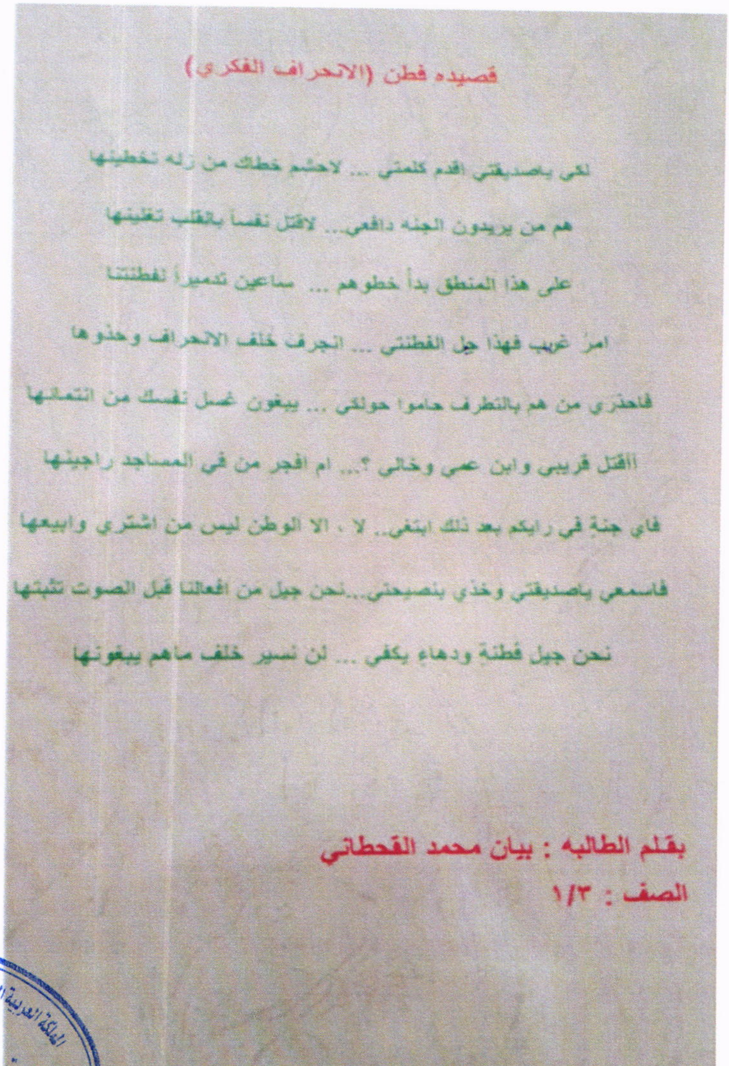
٢/ ١٧

* فقرة إبدئي ب ١٠ للجودة الشاملة



*فيديو كيف يكون الإحسان بالعمل جودة ***(تم إدراج الفيديو بالملف)***

* وللابداع والجودة في مدرستنا مكان حيث ثمثلت جودةالتاليف والالقاء للقصيدة الطالبة بيان القحطاني قصيدة بعنوان فطن



قصيده فطن (الانحراف الفكري)

لكي ياصديقتي اقدم كلمتي ... لاحشم خطاك من زله تخطينها

هم من يريدون الجنه دافعي... لاقتل نفساً بالقلب تغلينها

على هذا المنطق بدأ خطوهم ... ساعين تدميراً لفطنتنا

امرٌ غريب فهذا جيل الفطنتي ... انجرف خلف الانحراف وحذوها

فاحذري من هم بالتطرف حاموا حولكي ... يبغون غسل نفسك من انتمائها

أاقتل قريبي وابن عمي وخالي ؟... ام افجر من في المساجد راجينها

فاي جنةٍ في رايكم بعد ذلك ابتغي.. لا ، الا الوطن ليس من اشتري وابيعها

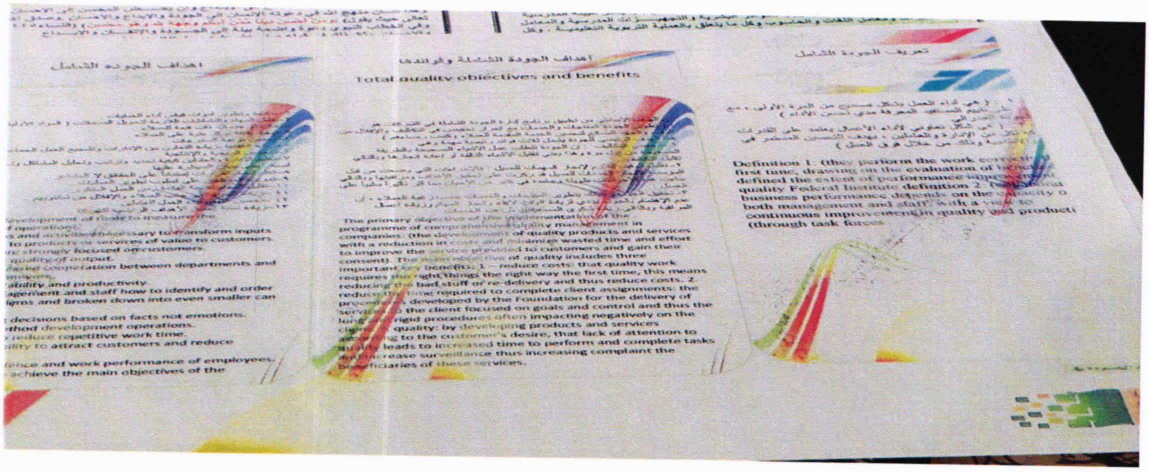
فاسمعي ياصديقتي وخذي بنصيحتي...نحن جيل من افعالنا قبل الصوت تثبتها

نحن جيل فطنةٍ ودهاءٍ يكفي ... لن نسير خلف ماهم يبغونها

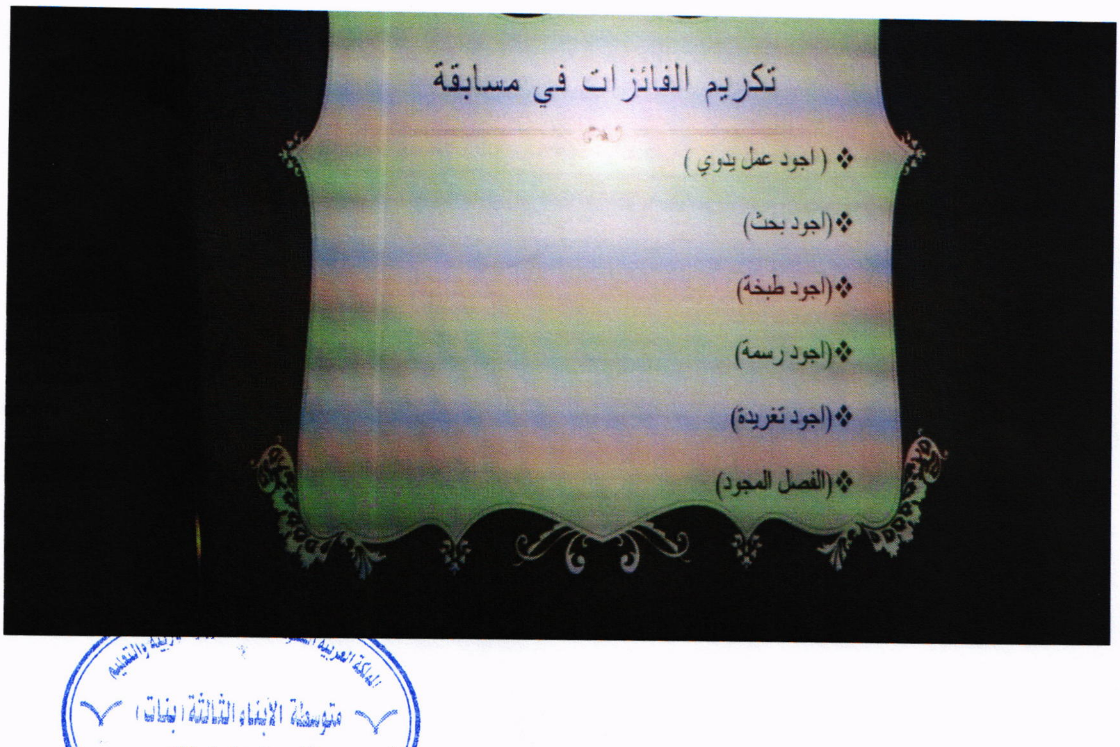
بقلم الطالبه : بيان محمد القحطاني

الصف : ١/٣

* نبذة بسيطة عن إدارة الجودة الشاملة باللغة الانجليزية مع الطالبة داليا والترجمة باللغة العربية مع الطالبة ريم



* اختتم البرنامج بقفرة تكريم الفائزات ف المسابقات ...



متوسطة الإبناء الثالثة (بنات)
تأسست عام ١٤٠٥هـ



نداءات خاصة بأمراض الدم الوراثية :

١-واجبنا نحو أطفالنا يحتم علينا إجراء فحص ما قبل الزواج .

٢-نعم للفحص ما قبل الزواج ، و لا لأمراض الدم الوراثية .

٣-أخي الشاب ، أختي الشابة : إن إجراء فحص ما قبل الزواج وقاية لكما و لأطفالكم ، فاحرصاً عليه .

أخي المصاب ، أختي المصابة بالثلاسيميا أو فقر الدم المنجلي :

١-إن إلتزامك بإتباع التعليمات الطبية بدقة يمكنك من التمتع بحياة طبيعية خالية كم المضاعفات .

٢-إن التشخيص المبكر لحالات فقر الدم الوراثي (الثلاسيمي و المنجلي) يساعد على السيطرة على الأعراض المرضية و الحد من المضاعفات .

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

إدارة التربية والتعليم بمنطقة تبوك

المتوسطة الثالثة أبناء

التوعية بأمراض الدم الوراثية

إعداد المعلمة

نوير البلوي

مديرة المدرسة

مريم العنزي

متوسطة الأبناء الثالثة (بنات)

تأسست عام ١٤٠٥هـ

تعريف الدم و مكوناته :

يتكون الدم من خلايا مختلفة و مركبات غذائية و منتجات حيوية تسبح في سائل حيوي يسمى البلازما .

فأما الخلايا الحمراء فهي مسئولة عن نقل غاز الأكسجين من الرئتين لمختلف أنحاء الجسم و كذلك نقل غاز ثاني أكسيد الكربون من خلايا الجسم إلى الرئتين ، و أما الخلايا البيضاء فهي مسئولة عن بعض المهام الخاصة بمناعة الجسم .

و هناك أيضاً الصفائح الدموية و هي مسئولة عن تخثر (تجلط) الدم .

و تحتوي الخلايا الحمراء على صبغة الدم الحمراء " الهيموجلوبين " و هي مركب يتكون من سلاسل بروتينية ، و تنتج بكميات متوازية من نخاع العظام .

فقر الدم (الانيميا) :

هو انخفاض نسبة الهيموجلوبين إلى ما دون النسبة الطبيعية ، و هو حالة مرضية ذات أعراض كالشحوب و التعب و سرعة ضربات القلب و غيرها و يمكن أن تنشأ هذه الحالة نتيجة أسباب متعددة منها :

١ -نقص في عناصر غذائية لازمة لتكوين الخلايا الدموية الحمراء كالحديد و البروتينات و غيرها .

٢ -فقدان الدم عن طريق النزف .

٣ -حالات مرضية تعيق نشاط نخاع العظام لتكوين خلايا دموية حمراء كالأمراض السرطانية أو يكون ذلك من تأثير تعاطي بعض أنواع الأدوية .

٤ -الأمراض الوراثية التي تؤثر على مكونات صبغة الدم الحمراء كفقر الدم المنجلي و الأعتلالات الثلاسيمية ، و كذلك التي تؤثر على مكونات الخلايا الحمراء من الخمائر (الإنزيمات) .

خاصة لأمراض الدم الوراثية :

١ -الأعتلالات الثلاسيمية :

و هي تؤدي إلى اختلال في تركيب صبغة الدم الحمراء و بالتالي تناقص ثباتها و تكسر الخلايا الحمراء مما يؤدي إلى قلة عددها ، و بذلك يعاني الجسم من قصور وظيفي و تنقسم الاعتلالات الثلاسيمية إلى أنواع حسب سلسلة صبغة الهيموجلوبين (صبغة الدم الحمراء) المتأثرة بالحالة المرضية و كذلك حسب درجة فقر الدم الناتجة و التي يحددها عدد المورثات المعتلة في الشخص .

الأطباء استئصال الطحال في بعض الحالات ، و هناك بعض الإجراءات الأخرى محدودة الإستخدام كزراعة النخاع ، كما أن هناك طرقاً لا تزال تحت الدراسة كاستخدام الهندسة الوراثية لتصحيح المورثات .

إذا لم يلتزم المريض بالعلاج و النصائح الطبية فسيتطور المرض و يتسبب في مضاعفات كاشتداد فقر الدم و سوء نمو الطفل ، و تضخم الطحال ، و تشوه الهيكل العظمي و قد يحدث الوفاة في سن مبكرة .

أما من تم تشخيص حالاتهم مبكراً و تم بدء علاجهم في موعد مناسب فقد تمت السيطرة على الأعراض المرضية لديهم و قلت معاناتهم .

و للوقاية من انتشار الإعتلالات الثلاسيمية فينصح بعمل استشارة وراثية و تجنب زواج حاملي العامل الوراثي المعتل بمثيلاتهم .

٢ -فقر الدم المنجلي :

هو حالة مرضية وراثية تنتج بسبب نقص في تكوين صبغة الدم الحمراء (الهيموجلوبين) حيث تختلف في تركيب سلسلتها البروتينية عن التركيب العادي ، و تترسب هذه الصبغة على جدران الخلية الحمراء مما يسبب تغير شكل الخلية من الدائري إلى الهلالي (المنجلي) و يؤدي ذلك إلى تجمع الخلايا و سدها لمجرى الأوعية الدموية ، كما يؤدي إلى ضعف الخلية و سهولة تكسرها .

و أهم أعراض مرض فقر الدم المنجلي هي صعوبة التنفس و سرعة الإجهاد و إصفرار العين أحياناً و آلام بالبطن و العظام مع تورم المفاصل ، نزيف من الأنف أو في البول ، و قد يحدث ارتفاع في درجة حرارة الجسم .

الـــوقـــايـــة

و تتخلص الرعاية الصحية للمريض من عوامل ترسيب نوبات المرض كالحرارة و الجفاف و الإصابة بالميكروبات و ذلك بعدم التعرض للبرد الشديد و بتناول كميات كبيرة من السوائل خاصة في فصل الصيف و العناية بالتغذية السليمة و إتباع تعليمات الأطباء المعالجين و استشارة الطبيب عند حدوث أعراض حادة .

و للوقاية من انتشار المرض ينصح بإجراء فحص ما قبل الزواج ، للنصح فيما يتعلق بالاختيار لتكوين حياة أسرية .

كيف تذاكر المواد الاجتماعية ؟

1- مشاهدة و ملاحظة الظواهر الطبيعية يساعد على تثبيت المعلومات النظرية التي تدرسها ◦
2- قراءة موضوع الدرس بتركيز ووضع خط تحت المصطلحات والعبارات التي تحتاج إلى مراجعة أكثر ◦
3- إجراء المقارنات والتحليل والتفسير للظواهر يساعد على الفهم والاستيعاب ◦
4- قراءة الخرائط من الكتاب المدرسي أو من أطلس الطالب ◦ والتعرف على رموزها والاستفادة من الصور والرسوم البيانية والأشكال التوضيحية لتثبيت المعلومات بالسماع والمشاهدة ◦
5- الإجابة على الأسئلة والتمارين والتطبيقات الواردة في نهاية كل موضوع لتحقيق المزيد المنهج ◦
6- كون أسئلة حول الموضوع الذي قرأته ثم أجب عليها وإذا صعب عليك شيء فراجع المعلم

كيف تذاكر مواد التربية الإسلامية ؟

القرآن الكريم

1- عدم تجاوز الصفحة حتى تتقنها تلاوة وتجويدا ◦
2- المطلوب حفظه ، قم بحفظه آيتين أو ثلاث آيات ثم اربطها مع بعض حتى تتقن حفظ السورة ثم مراجعتها قبل النوم وبعد الاستيقاظ ◦
3- الانتباه والتعرف على الحركات والحروف المشددة والممدودة ، وأماكن الوقف مع الاستعانة بشريط المصحف المعلم والتكرار معه ◦

التفسير

1- حفظ سبب النزول ومعاني الكلمات ◦◦ ثم تكتبه على ورقه غيبا وتكرر ذلك حتى تتأكد من حفظه ، وبداية الحفظ يمكنك ذلك سطرا سطرا والكلمات كلمة كلمة ◦
2- قراءة المعنى الاجمالي وفهمه واستنتاج وتطبيق ما يستفاد من الآيات على نصها ◦ مع التعرف على صلة الآيات بما قبلها ◦

[3]الفقه والتوحيد

1- حفظ الأدلة من الكتاب والسنة ، والشروط ◦ والحفظ حسب ما ذكرته آنفا في التفسير ◦
2- الإلمام بالتعريفات ، والتركيز على الشاهد والحكم ◦
3- محاولة الإجابة على الأسئلة الموجودة في الكتاب ◦

الحديث

1- تحليل المفردات وفهمها ، وفهم معنى الحديث الاجمالي ◦
2- استنتاج ما يستفاد من الحديث والتركيز عليه مع ربطه بواقع الحياة اليومية ◦
3- معرفة راوي الحديث ◦

كيف تذاكر مادة اللغة العربية ؟

1- قراءة الأمثلة قراءة جيدة ونموذجية ◦
2- قراءة الشرح والتحليل الذي يوجد بعد الأمثلة ◦
3- ربط الشرح بالمثال ، وعدم الانتقال إلى مثال آخر إلا بعد فهم الأول ◦
4- فهم القاعدة ، مع حل الواجبات وما لم تستطع حله ارجع لمعلمك ◦

المملكة العربية السعودية - وزارة التربية والتعليم - متوسطة الأبناء الثالثة (بنات) - تأسست عام ١٤٠٥هـ

إعداد

نوير البلوي

مديرة المدرسة

مريم العنزي

٢/١١

قواعد الاستذكار

بسم الله الرحمن الرحيم

سأقدم للأخوة الطلاب والأخوات الطالبات بعض الطرق للمذاكرة في جميع المواد ٠٠ ولا يعني هذا أن هذه الطرق هي الصحيحة وما سواها غير صحيح ، فقد يكون لبعض الطلاب طرق يذاكرون بها دروسهم ، لكن هذه التي سوف أقدمها من واقع التجربة والخبرة والمهنة والتخصص وأحب أولا أن أقدم قواعد عامة للاستذكار وهي :-

1- قم بتنظيم أوقات الاستذكار (اعمل جدول بعدد الأيام بما فيها الخميس والجمعة) ونظم الساعات بحيث يكون من الساعة الرابعة إلى الخامسة عصرا مادة الرياضيات ثم فترة راحة لمدة عشر دقائق ثم بعد ذلك مادة أخرى وهكذا حتى موعد نومك ٠ ساعة مذاكرة ثم راحة ثم مذاكرة ٠

2- اختر الأوقات الهادئة والمناسبة للاستذكار ٠

3- عند المذاكرة اقرأ الموضوع قراءة عامة مع وضع خط تحت الفقرة المهمة ٠

4- اختبر نفسك في الموضوع الذي قرأته ، لتتأكد من مدى فهمك ٠

5- المواد التي تحتاج إلى حفظ اختر لها الأوقات المناسبة ٠

6- أعط وقت أكثر للدروس التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك ٠

7- إذا شعرت بالنوم أو الملل فلا تقاوم بل الجأ إلى الراحة ٠

8- لا تذاكر المواد المتشابهة مع بعضها بل ضع فاصل بينهما ولتكن مادة أخرى ٠

9- تذكر أن السهر الكثير متعب لك ولصحتك ويؤثر على الفهم والاستيعاب ، والنوم المبكر مفيد وجيد ، كما أن المذاكرة بعد الاستيقاظ من النوم لها إيجابيات ٠

كيف تذاكر مادة اللغة الإنجليزية ؟

1- اقرأ كل قطعة باهتمام وتركيز أكثر من مرة ٠

2- أجب على التمارين بعد كل قطعة ٠ وبإمكانك أن تختبر نفسك ، وذلك بالاستعانة بالقطعة أو المعلم إن لم تتوصل إلى الإجابة ٠

3- أثناء الإجابة على الأسئلة عليك بالتركيز والترتيب في حلها ٠

4- اكتب ملخصا أو مختصرا لكل أجزاء القطعة بعدد من الكلمات وذلك على النحو التالي :-

أ - اكتب بيانا بالنقاط على شكل ملاحظات مأخوذة من المعلومات التي تتطلبها الأسئلة ٠

ب - اربط هذه النقاط والملاحظات مع بعضها ، وادخل عليها بعض الكلمات من عندك ٠

6- إذا طلب منك موضوع إنشاء له علاقة بأفكار القطعة فاتبع ما يلي :-

أ - كون الأفكار المتصلة بالموضوع على شكل عناصر وملحوظات ٠

ب - بعد أن تحدد العناصر استخدمها في كتابة موضوع الإنشاء ٠

ج - انتبه لتركيب الكلمات مع بعضها والربط بين العناصر ٠

كيف تذاكر مادة الرياضيات ؟

1- من أفض الأوقات لمذاكرة الرياضيات بعد صلاة الفجر إن كنت نمت مبكرا وأخذت وقتا كافيا للنوم ، أو بعد صلاة العصر وبعيدا عن الضوضاء والازعاج ٠

2- ضع خطوط أو إشارات للدروس التي لم تفهمها أو تستطيع حلها لتستعين بالمعلم ٠

3- قم بحل جميع الواجبات التي أعطيت لك دون الرجوع إلى حلها الصحيح إلا بعد الانتهاء لتتأكد من مدى إجابتك وصحتها ٠

4- حاول فهم الرياضيات أكثر من حفظها لأنها تعتمد على الفهم ٠

5- عندما تصعب عليك مسألة فراجعها في وقت آخر من باب تكرار المحاولة ومن ثم راجع المعلم ٠

6- تعود على الجلوس واستخدام الورقة والقلم لأن مادة الرياضيات تعتمد على الجلوس وحل المسائل ٠

كيف تذاكر المواد العلمية (الأحياء والفيزياء والكيمياء) وكذلك الحاسب الآلي ؟

1- قراءة الموضوع قراءة عامة ثم قراءته قراءة فاحصة ودقيقة لفهم جزئياته مع الاستعانة بورقة وقلم لتدوين ما تستنتجه ٠

2- قم بحل التمارين المحلولة قبل الاطلاع على حلها لقياس مدى ما فهمته بعد الاطلاع على الحل ٠

3- حاول استنتاج العناصر المهمة في الدرس من فهمك ثم ارجع إلى الكتاب لترى سلامة استنتاجك ٠

4- حل التمارين الملحقة بكل درس لتثبت المعلومات والتمرن على حل المسائل الرياضية والتطبيقات التحريرية ٠

5- عند شعورك بعدم قدرتك على حل بعض التطبيقات ارجع إلى دراسة الموضوع من جديد حتى تستوعبه جيدا ٠

6- ضع لكل مادة كراسة خاصة بها أثناء المذاكرة ٠ وارجع للمعلم عند مواجهة أي صعوبة ٠

7- اهتم بالرسوم التخطيطية تطبيقا يدويا وتمرينا ذهنيا بعيد عن النقل ثم اعتمد على إدراكك لإعادة الرسوم التخطيطية مرات عديدة ، وإكمالها ٠

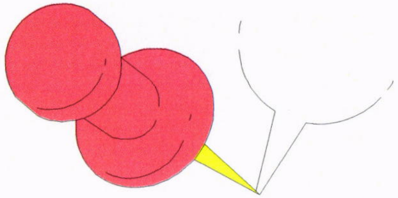
8- يجب فهم وإدراك المعادلات الكيميائية وليس حفظها ٠ أما التي تحتاج الحفظ مثل الوحدات وتحويلها والأوزان الذرية والتكافؤات ، والتعاريف فلا بد من حفظها ٠

إن الشخص البالغ يحتاج على الأقل إلى لتر ونصف من السوائل في اليوم في الجو المعتدل وتزداد هذه الكمية وقد تصل إلى الضعف أو أكثر في الأجواء الحارة والرطبة، أو إذا كنت تمارس الرياضة بشكل مكثف .الماء أسهل أنواع السوائل وأسرعها امتصاصا وهو لا يسبب السمنة ويمكن تناوله في أي وقت وهذا بالإضافة إلى أن الشاي وعصائر الفاكهة والحليب واللبن والشوربة توفر كميات كبيرة من السوائل.


• شابة وجذابة على الدوام! إنه حلم كل امرأة. ومع ظهور أول خط للتجاعيد على وجهها، تدرك مدى أهمية الاعتناء بصحتها ومظهرها. وهنا، لا يهم العمر أبداً، المهم فقط هو الظهور بأبهى حلة وأحلى طلة، مهما كان الثمن. الشباب الدائم الحقيقي هو الجمال الداخلي الذي ينعكس على جمالك الخارجي، فإذا اعتنيت بنفسك من الداخل، فأنت تلقائياً تعتنين بجمالك الخارجي. وسرعان ما تلاحظين الإطلالة البهية تزداد تألقاً، والعيون بريقاً.فقط استمتعي بتناول كلّ العناصر الغذائية اللازمة من خلال نظام غذائي متنوّع، وتناول السوائل مثل الماء والعصائر الطازجة التي ترطّب بشرتك وتحافظ على نداوتها ونعومتها، كما تحافظ على لمعان شعرك وحيويته وطبعاً قوّة الأظافر. ومن المعروف جيداً، أن هذه الأشياء البسيطة هي من أهم تفاصيل الجمال عند المرأة.

أسس التغذية السليمة لجسم الإنسان

- يشترط في التغذية الصحيحة لجسم الإنسان ووقايته من الأمراض توفر ما يلي:
- ❁أن يكون الطعام متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من عناصر إنتاج الطاقة (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والفيتامينات والأملاح المعدنية
- ❁يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي جرام واحد من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه ،ويوفره الأغذية البروتينية
  - كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض وبذور البقول في الطعام
- ❁الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكولسترول



تناول أنواع مختلفة من الطعام؟



إن جسم الإنسان يحتاج إلى أكثر من ٤٠ عنصر غذائيا للمحافظة على الصحة ومقاومة الأمراض ولا يوجد غذاء يحتوي على هذه العناصر لذا فمن المهم أن تتناول أنواع متعددة من الأغذية لكي تضمن الحصول على هذه المغذيات وهذا يجب أن يتم خلال اليوم فمثلا يمكن أن تتناول أنواع معينة من الأغذية في وجبة الفطور وأخرى في وجبة الغذاء وأخرى في وجبة العشاء هذا ناهيك عن الأكل بين الوجبات وفي اليوم التالي يمكن أن تستكمل الأغذية التي لم تتناولها في اليوم الأول فمثلا إذا تناولت اللحم في اليوم الأول تستطيع تناول السمك في اليوم الثاني وهذا ينطبق على بقية الأغذية مثل منتجات الألبان والخضروات والفواكه والبقوليات وغيرها بحيث تتناوب تناولها خلال الأسبوع

* ❋تجنب تناول الأغذية المحتوية على نسب مرتفعة من مركب الكولسترول مثل السمن الحيواني والدهون الحيوانية وصفار البيض ولحم أعضاء الحيوان (كالمخ واللسان والكبد والكلى والكوارع) لتجنب ارتفاع تركيز الكولسترول في الدم ثم ترسبه على جدار الأوعية الدموية في الجسم .

* ❋استعمال الزيوت النباتية المستخرجة من جنين الذرة أو دوار الشمس أو ثمار الزيتون عوضاً عن الدهون الحيوانية والسمن الحيواني والصناعي والزبد في تحضير أطباق الطعام لاحتوائها على الأحماض الدهنية الضرورية للجسم والموجودة بنسب مرتفعة فيها .

* ❋لكن ينصح بعدم الإكثار من تناول أطباق الطعام الدسمة لكثرة ما توفره من سعرات حرارية قد تفوق احتياجات الجسم
  * ❋تجنب شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام لأن الغاز الموجود فيها يتمدد بفعل الحرارة داخل المعدة فيؤدي إلى خروج الطعام منها عبر فتحة البواب حتى دون اكتمال هضمه مما يضيع فرصة تحلله بفعل العصارة المعدية.
  * ❋تجنب شرب الشاي فور تناول الطعام لأن مركب التانين الموجود فيه يعيق امتصاص العناصر المعدنية في الأمعاء كالحديد والكالسيوم والفسفور

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]

[illegible]

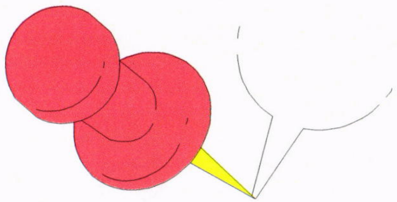
[illegible]

- [illegible]

وجبة الإفطار

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات أو عدم تناولها بخاصة وجبة الفطور يؤدي إلى صعوبة في الحصول على العناصر الغذائية الأساسية كما أنها تجعلك تشعر بالجوع وبالتالي تتناول كميات أكبر من الغذاء في الوجبة التالية، استمتع بغذائك لا تستثني أي نوع تحبه من الأغذية ولكن بكميات معتدلة.واحرص على ان يكون فطورك صحي وكامل

التغذية السليمة ...



ما هي التغذية السليمة؟

يقصد بالتغذية السليمة تناول الأغذية بالكمية والنوعية المناسبة لعمرك وحالتك الفسيولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع احتياجاته من العناصر الغذائية وذلك للوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بالصحة والعافية.

ولا يكفي أن تتناول الغذاء الصحي لكي تحافظ على صحتك بل يجب عليك أن تهتم بنمط حياتك من ناحية تجنب السلوكيات غير الصحية وممارسة النشاط البدني فالتغذية جزء مهم من الحياة الصحية ولكنها ليست كل شيء فهناك بعض الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في حياتك اليومية